

INVITATION

A découvrir la **BIODANZA** Une danse pour toutes et tous !

Des danses en solo pour s'exprimer, se libérer,
se connecter à soi, s'écouter.

Des danses en duo et
en groupe pour interagir avec
les autres, se relier et célébrer
la vie ensemble
dans une ambiance joyeuse et
bienveillante.

Séance
découverte à 5€

Mardi

A partir du
10/09/24

Chambéry 14h-16h
La Motte en Bauges
19h-21h

Mercredi

A partir du
11/09/24

Chamousset
19h-21h

Jeudi

A partir du
12/09/24

Coise
14h-16h

Renseignements et inscriptions

Association la Mosaïque des Vivants
& Organisme la Mosaïque des Soins

Contact : Graziella REVERAND

Site internet : mosaiquedesvivants.fr

Mail : mosaiquedesvivants@outlook.fr

Téléphone : 06 60 67 33 82

La Biodanza c'est quoi ?

La Biodanza, c'est la "danse de la vie".

Elle est née au Chili dans les années 60 à partir de recherches scientifiques sur les effets de la musique et des mouvements sur les émotions.

Son créateur Rolando TORO ARANEDA était un professeur de nature humaniste dont un des concepts est le principe biocentrique qui propose de mettre la vie au centre de tous les domaines de nos cultures.

Pour qui ?

Tout le monde peut venir danser : les grands, les petits, toutes morphologies et tous les publics confondus.

Il n'est pas nécessaire de savoir danser car l'invitation est de laisser émerger nos mouvements naturels et de vivre nos danses.

Comment se déroule une séance ?

Lors d'une séance de Biodanza, l'invitation est de vivre intensément l'instant présent au sein d'un groupe accueillant et bienveillant.

Sur des propositions de danses combinées à des musiques variées, vous danserez en alternance en solo, en duo et en groupe créant ainsi des espaces de connexion à soi, de communication et d'interaction avec les autres.

La Biodanza c'est un éventail de possibilités et d'opportunités dont voici un échantillon :

- *Contacter notre joie, nos rires
- *Stimuler notre élan vital, nos forces
- *Augmenter notre confiance et notre estime de soi
- *Exprimer et libérer nos émotions
- *Identifier nos besoins, nos envies, nos projets
- *Révéler nos potentiels
- *Apprendre à nous écouter, protéger nos valeurs, à mettre nos limites
- *Oser être, exister, prendre notre place

Au fur et à mesure des séances, la Biodanza favorise d'être créatrice et créateur de notre vie souhaitée.

**Bien plus que des mots, l'expérience de la Biodanza se vit en dansant.
Alors venez essayer !**

Tarifs :

***Abonnement à l'année** : 340€ pour 34 séances soit 10 euros la séance.
Echelonnement de paiement possible.

***Pack découverte** : 40€ pour 4 séances consécutives.

Arrangement financier possible : cela ne doit pas être un frein pour danser.